

Суши: польза и возможная опасность

Суши – это весьма низкокалорийная еда, одна порция суши содержит около 350 ккал и лишь 3-4 грамма жиров. Казалось бы, что может нанести вред здоровью или фигуре? Небольшая порция риса, морская рыба и растительный ингредиент (овощи, водоросли, имбирь) – вот он, источник пользы. Да, но частично.

Полезно:

- морская рыба и содержащиеся в ней вещества развивают умственную деятельность, улучшают работу сердечнососудистой и пищеварительной системы;
- рис улучшает пищеварительный процесс, богат клетчаткой, но не нужно забывать, что ему свойственен высокий гликемический индекс;
- соевый соус препятствует раннему старению, улучшает микроциркуляцию в организме, укрепляет кровеносные сосуды, благотворно влияет на нервную систему и умственные способности человека;
- васаби обладает антисептическими, антибактериальными и антикоагулянтными свойствами;
- имбирь — это в первую очередь сильный антиоксидант, а также иммуностимулятор;

В целом суши способствуют снижению веса, снижают риск онкологических заболеваний и являются естественными антидепрессантами.

Опасно:

- мясо тунца, а также некоторых других видов долгоживущих морских хищников, часто содержит в себе высокие концентрации ртути и тяжелых металлов, а потому нельзя позволять себе потребление **суши с тунцом чаще, чем раз в три недели**;
- соевый соус, изготовленный **из некачественного сырья**, также может содержать соли тяжелых металлов и токсические вещества; **нужно остерегаться и подделок васаби**, в рецептуре которого исходное сырье (корневища японского хрена) часто заменяется более дешевыми и доступными сортами хрена, специями и красителями;
- морские водоросли богаты йодом, необходимым для здорового организма микроэлементом. Но **переизбыток йода** вызывает не менее опасные нарушения в работе щитовидной железы, нежели его нехватка. Суточная доза йода составляет 150 мкг, а один стандартный ролл содержит его около 90 мкг, и означает это, что съесть за один присест более двух роллов крайне нежелательно;
- морская рыба, а суши готовят исключительно из морской рыбы, является источником огромного количества полезных веществ, а при минимальной термической обработке все они попадают в организм — это один из залогов японского долголетия. Но! Исключительно японского. Отметьте, что Япония — это островная страна; для того, чтобы доставить свежую рыбу на обеденный стол необходимо буквально несколько часов. Задумайтесь, хотите ли вы потреблять свежую, термически необработанную рыбу, проживая вдали от морей и океанов? Такая рыба за считанные часы превращается из полезного для здоровья продукта в опасный, она становится средой обитания для огромного количества гельминтов и прочих паразитов и бактерий. Для того чтобы предотвратить заражение продукта его нужно как минимум заморозить на 12-36 часов, а лучше засолить, прокоптить или замариновать. Суши с сырой рыбой в наших широтах изготавливаются из предварительно замороженной продукции, но такие блюда должны быть съедены в течение нескольких часов после приготовления, поэтому не могут быть вариантом для длительного застолья.

Приведенная информация никоим образом не должна быть поводом для отказа от потребления суши. Это скорее **призыв быть внимательным к своему рациону:**

- заказывайте суши в проверенных и надежных заведениях, крайне нежелательно покупать расфасованный товар в супермаркетах; главный принцип в изготовлении качественных суши — это приготовление перед непосредственным потреблением;
- отдавайте предпочтение суши и роллам, в основе которых рыба, прошедшая термическую обработку — копченая, соленая, маринованная;
- не увлекайтесь частым потреблением суши; именно регулярность, а не частота будет здесь уместна;
- придерживайтесь принципа умеренности — не стоит заказывать большие наборы, помните, что японцы едят малыми порциями и это также отчасти залог здоровья.

И помните слова Сократа «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

Будьте здоровы!

Заведующий отделом гигиены Е.В. Лойко